







保健だより 11月



ホームページ版
R3.11.1発行
徳島県立城北高等学校

ぐっと気温が下がり寒さが厳しくなりましたね。もうすぐ本格的に冬になります。気温が低く、空気が乾燥しがちなこれからの季節は風邪やインフルエンザが流行しやすくなります。ウイルスに負けないためにも今まで以上に規則正しい生活や感染症対策をするなど体調管理に気を配りましょう。

ウイルスを体の外側・内側からガードしよう！！

<p>外側</p>  <p>手洗い 食事の前や帰宅時などこまめに洗う 爪や指の間、手首までしっかり洗う</p>	<p>内側</p>  <p>食事 バランス良く食べる 3食規則正しく食べる</p> <p>睡眠 十分な睡眠を規則正しくとる</p> <p>運動 適度な運動で体力アップ</p>	<p>外側</p>  <p>環境 室温 20℃前後 湿度 50~60% 換気をこまめに行う</p>  <p>マスク 正しく装着する マスクは自分で用意を！</p>
--	---	--



学校の歯科検診の結果、城北生のむし歯がある人の割合は22.4%でした。これだけ聞くと少ないと思うかもしれませんが、むし歯が5本以上ある人の割合は42%でした。なんとむし歯がある人のうち約4割が5本以上むし歯を保有しているという結果となりました。むし歯は放置しても治癒しません。受診がまだの人は早急に歯科医院を受診しましょう。また、むし歯がなかった人もそれが維持できるよう歯や口のお手入れをしっかりとしましょう！

セルフケアとプロフェッショナルケアでお口の中を健康に！！

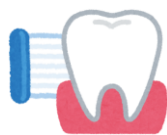
セルフケア

歯磨きの基本

むし歯を防ぐには、歯磨きで歯垢をしっかりと取り除くことが大切です。1か所を20回以上、歯並びに合わせて歯磨きしましょう。次の3つのポイントに注意することが大切です。

ポイント①

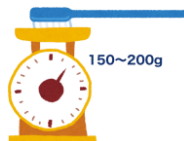
毛先を歯の面にあてる



ハブラシの毛先を歯と歯ぐき(歯肉)の境目、歯と歯の間にきちんとあてる

ポイント②

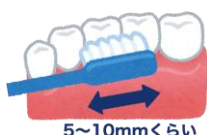
軽い力で動かす



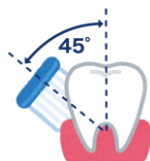
ハブラシの毛先が広がらない程度です。

ポイント③

小刻みに動かす



5~10mmの幅を目安に小刻みに動かし、1~2本ずつ磨く



歯ぐき(歯肉)に対しては45度の角度に毛先をあててハブラシを5mm幅程度で動かしましょう



プロフェッショナルケア

プロフェッショナルケアは、歯科医師や歯科衛生士による歯医者で行うクリーニングです。

歯と歯の間の汚れや、奥歯の裏側など、普段のご自身の歯磨きでは行き届かない部分の汚れも徹底的に落とします。定期的を受診しましょう。



「治療」より「予防」を

北ヨーロッパにあるスウェーデンでは、80歳の平均残存歯数がなんと25本！日本では20本が目標(80歳で自分の歯を20本以上保とうという8020運動)なのに、平均で25本はすごいですね。

スウェーデンでは、歯医者さんは「むし歯を治療してくれるところ」というより「むし歯を予防してくれるところ」なのです。プラークコントロール(歯垢がとれているか)や歯磨き指導など、定期的な歯医者への受診によるむし歯にならないための「予防歯科」を国民に義務化しているのです。むし歯にならないためには、定期的な点検も大切なのですね。



デンタルフロスや歯間ブラシも使ってさらにキレイに！

歯と歯の間は、歯ブラシの毛先が届きにくいので歯垢が残りやすく、むし歯や歯周病が発生しやすい場所です。歯間部の歯垢は、歯ブラシだけでは60%程度しか取り除くことができませんが、歯ブラシと併せてデンタルフロスや歯間ブラシを使うと90%近くのプラークを取り除くことができます。毎日のケアに歯と歯の間のお手入れもプラスしましょう。

